

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОГСЭ.05 Физическая культура**

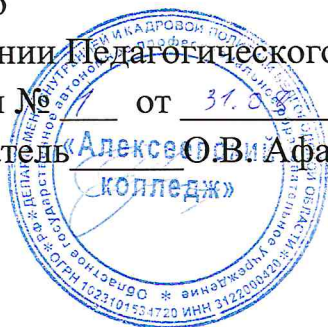
**для специальности**

**09.02.07 Информационные системы и программирование**

г. Алексеевка  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование и с учетом профессионального стандарта «Администратор баз данных», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.09.2014г. №647н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 ноября 2014г №34846).

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_ от 31.08 2020 г.  
Председатель О.В. Афанасьева



Утверждаю:  
Директор ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»  
О.В. Афанасьева  
Приказ № 13  
от 08 2020 г.



Принято на заседании  
предметно - цикловой комиссией  
общих гуманитарных, социально-  
экономических и естественно-научных  
дисциплин  
Протокол № 1 от 31.08. 2020 г.  
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик: Греков

В.О.Греков - преподаватель  
ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре рабочей программы подготовки специалистов среднего звена:** данная дисциплина входит в раздел ОГСЭ общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, в том числе: аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов, в том числе практических занятий 168 часов,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	168
<b>Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)</b>	168
в том числе:	
практические занятия	168
теоретические занятия	*
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)</b>	*
в том числе:	
<b>Консультации</b>	*
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета и дифференцированного зачета</i>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Тематический план и содержание учебной дисциплины <u>Физическая культура</u>			Уровень Освоения
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>		<b>2</b>	<b>2,3</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>		<b>8</b>	<b>2,3</b>
		-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений		
	Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники бега на 500 м., контрольный норматив		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>		<b>10</b>	<b>2,3</b>
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Техника бега по дистанции		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	

	<p>Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных упражнений</p> <p>Техника бега по дистанции (беговой цикл)</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени</p> <p>Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	-	
<p><b>Тема 2.3.</b> Бег на средние дистанции</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание гранаты.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 3000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>-</p> <p><b>10</b></p> <p>-</p> <p>10</p>	2,3
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p> <p><b>Тема 3.1.</b> Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</p> <p><b>Тема 3.2.</b> Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p> <p>Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи мяча в движении</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу</p> <p>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста</p> <p><b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b></p>	<p>-</p> <p><b>16</b></p> <p><b>6</b></p> <p>-</p> <p><b>6</b></p> <p>-</p> <p><b>6</b></p> <p>-</p> <p><b>6</b></p> <p>-</p> <p><b>6</b></p>	2,3



колоне и кругу, правила баскетбола	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
<b>Тема 3.3.</b> Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	2,3
<b>Раздел 4. Волейбол</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	4	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо		
	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.1. Техника верхней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
		<b>4</b>	2,3
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	4	
<b>Тема 4.2</b> .Технические действия при нападающем ударе	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2,3
		-	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Отработка техники прямого нападающего удара		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2,3
		-	
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-		
		<b>10</b>	



<b>Тема 5.1</b> Гимнастика Совершенствование техники выполнения растяжки, подтягиваний	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>10</b>
	Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у шведской стенки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-
<b>Тема 5.2</b> Упражнения для растяжки	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>6</b>
	Выполнение растяжки без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у гимнастической стенки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-
<b>Тема. 5.3</b> Техника подтягивания	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>		<b>4</b>
	Выполнение упражнения подтягивание, разновидности подтягивания. Выполнение упражнений подтягивание девушки Сдача учебных нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		-
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 3 семестр зачёт, 4 семестр диф – зачёт.</b> <b>Итого.</b>			<b>-</b>
			<b>72</b>
<b>III курс</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>32</b>
	<b>Тема 1.1. Бег на</b>		<b>10</b>
Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование прыжковых действий			-
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>10</b>
	Техника безопасности на занятиях Л/а. Техничко-тактические действия, комплекс беговых упражнений		
			2,3

	<p>Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив</p> <p>Совершенствование техники бега на 600 м., контрольный норматив</p> <p>Технические действия при прыжке с места, с разбега, способом перешагивания</p>		
<p><b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники бега на длинные дистанции</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Совершенствование техники стартового разбега, прохождение дистанции, финиширования</p> <p>Разучивание комплексов специальных, беговых упражнений</p> <p>Совершенствование техники гладкого бега</p> <p>Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) техника дыхания</p> <p>Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив</p> <p>Техника бега на дистанцию 3000 м,</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 3000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты (4-500гр, ю-700 гр.)</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>-</p> <p><b>10</b></p> <p>10</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 3000 метров – юноши</p> <p>Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов</p> <p>Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега</p> <p>Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив</p> <p>Техника метания гранаты (4-500гр, ю-700 гр.)</p> <p>Техника метания гранаты, контрольный норматив</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>-</p> <p><b>12</b></p> <p>-</p> <p>12</p>	<p>2,3</p>
<p><b>Раздел 2.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>	<p>-</p> <p><b>12</b></p>	

<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1</b> Гимнастика Совершенствование техники выполнения растяжки, подтягиваний	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у шведской стенки.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2</b> Упражнения для растяжки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Выполнение растяжки без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у гимнастической стенки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема. 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	Выполнение упражнений подтягивание, разновидности подтягивания. Подтягивание разнохват		
	Подтягивание на низкой перекладине (девушки)		
	Сдача нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Техника верхней подачи и приёма после неё	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2,3
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	<b>6</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2</b> .Технические	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	2,3
		-	



действия при нападающем ударе	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара		
<b>Тема 4.3.</b> Совершенствование техники владения волейбольным мячом	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	<b>Содержание учебного материала</b>	6	2,3
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	-	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	6	
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 5 семестр зачёт, 6 семестр диф – зачёт.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
		-	
<b>Итого</b>		64	
IV курс			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Уровень освоения</b>
	<b>1</b>		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Совершенствование техники Бега на короткие дистанции.</b> Прыжок в длину с места, совершенствование техники метания гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>
		<b>8</b>	
		-	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>8</b>	
Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега, контрольный норматив Совершенствование техники метания гранаты			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Тема 1.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>-</b>	<b>2,3</b>
		<b>6</b>	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>	

	Совершенствование техники при помощи комплексов специальных упражнений Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1 Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
Совершенствование техники выполнения растяжки, подтягиваний	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b> Выполнение комплексов упражнений на растяжку, без предметов, выполнение упражнений со скакалкой, выполнение упражнений у шведской стенки. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>	
<b>Тема. 2.3</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Выполнение нормативов подтягивания, разновидности потягивания. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>-</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1. Техника</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
верхней подачи и приёма после неё	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>-</b>	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 3.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>-</b>	
.Технические действия при нападающем ударе	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>-</b>	
	Отработка техники прямого нападающего удара <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>
<b>Промежуточная аттестация по учебной дисциплине 7 семестр зачёт, 8 семестр диф – зачёт.</b>			
<b>Итого.</b>		<b>32</b>	
<b>Итого, за период обучения</b>		<b>168</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1) ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2) репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3) продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

#### **Оборудование зала:**

- спортивный инвентарь;
- комплекты учебно-наглядных пособий по изучаемым темам:

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Обновления, касающиеся перечня рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

###### **1.1. Обновился перечень основных источников:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.

Перенесены из перечня основных источников в перечень дополнительных следующие источники:

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с

2. В пункт 3.2 добавлен перечень электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники:

###### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

**Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>**

- Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>
- Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>
- Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>
- Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>
- Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>
- Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>
- Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>
- Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>
- Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>
- Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>
- Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>
- Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>
- Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>
- Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>
- Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>
- Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>
- Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>
- Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

### **Цифровая образовательная среда СПО PROФобразование:**

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булыкина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL:



- <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
  3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
  4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
  5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

**Электронно-библиотечная система:**

**IPR BOOKS** - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

**Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, зачета и дифференцированного зачета, а также выполнением обучающимися самостоятельной внеаудиторной работы.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля
<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение индивидуальных заданий по проведению ОРУ, ритмической гимнастики и дыхательной гимнастики сдача контрольных нормативов по технической подготовке сдача контрольных нормативов по практической подготовке сдача норм комплекса ГТО, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>тестовый контроль теоретических знаний зачет дифференцированный зачет</p>

#### Контрольные нормативы по легкой атлетике

##### Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

## Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

### Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

### Нормативы по лыжным гонкам

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	10 км	15 км

### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 1

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 метров (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
Тест на силовую подготовленность: поднимание (сек) и опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол.раз) - подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: - бег 2000 м (мин., сек.) - бег 3000 м (мин., сек.)	10,3 0	11,1 5	11,4 0	12,1 0	12,3 5	12,2 0	12,5 0	13,2 0	14,0 0	14,5 0
Тест на гибкость: стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0